

BAGAIMANA BERHENTI MEROKOK

Posted by [Osho Indonesia](#) | Jan 9, 2017 | [Questions and Answers](#) | [0](#) |



Jika engkau benar-benar ingin melakukan sesuatu tentang hidupmu, berhenti merokok tidak akan membantu – karena aku tahu orang-orang yang berhenti merokok; kemudian mereka mulai mengunyah permen karet. Kebodohan lama yang sama! Atau jika mereka orang India mereka mulai mengunyah sirih; sama saja. Engkau akan melakukan sesuatu atau lainnya. Ketidaksadaranmu akan menuntut aktivitas, kesibukan lain.

Merokok adalah kesibukan. Dan itu hanya satu gejala; itu bukan benar-benar masalahnya. Itu bukan akar masalahnya.

Apakah engkau belum pernah mengamatinya? Setiap kali engkau merasa terganggu secara emosional, engkau segera mulai merokok. Ini memberimu sejenis kelegaan; engkau menjadi sibuk. Pikiranmu teralihkan dari masalah emosional. Setiap kali orang merasa tegang mereka mulai merokok. Masalahnya adalah ketegangan, masalahnya adalah gangguan emosional –

masalahnya ada di tempat lain; merokok hanya sebuah kesibukan. Jadi engkau menjadi terlibat dalam menghirup asap masuk dan menghembusnya keluar dan engkau lupa akan saat ini ... karena pikiran tidak bisa memikirkan dua hal bersama-sama, ingat itu. Salah satu dasar pikiran adalah: hanya dapat memikirkan satu hal pada satu waktu; ia adalah satu-dimensi. Jadi jika engkau merokok dan berpikir tentang merokok, maka perhatianmu dialihkan dari semua kecemasan lain yang mengganggu.

Ya, itu akan memberimu kelegaan tersendiri, karena pikiranmu akan teralihkan dari kecemasan dan dunia. Engkau akan lupa tentang dunia; engkau telah membuat satu trik (cara/tipuan). Semua mantra adalah trik, tetapi mereka adalah spiritual. Merokok berantai-juga adalah mantra. Ia adalah mantra duniawi; non-religius. Engkau dapat menyebutnya sekuler/duniawi.

Jadi ini adalah saranku: merokoklah sebanyak yang engkau inginkan – hanya merokoklah dengan meditatif. Jika orang Zen bisa minum teh dengan meditatif, mengapa engkau tidak dapat merokok dengan meditatif? Bahkan, teh mengandung stimulan yang sama dengan rokok; itu adalah stimulan yang sama, tidak banyak bedanya. Merokok dengan meditatif, dengan sangat religius. Buatlah upacaranya. Cobalah caraku.

Buatlah sudut kecil di rumahmu hanya untuk merokok: sebuah kuil kecil yang ditujukan, yang didedikasikan untuk dewa merokok. Pertama sujudlah kepada bungkus rokokmu. Mulailah sedikit basa basi, berbicara dengan rokok. Bertanyalah, “Bagaimana kabarmu?” Dan kemudian dengan sangat lambat ambillah sebatang rokok keluar – sangat lambat, selambat mungkin, karena hanya jika engkau mengeluarkannya dengan sangat perlahan, akan engkau sadari. Jangan lakukan itu dengan cara mekanis/otomatis, seperti yang engkau selalu lakukan. Kemudian ketuk rokok pada bungkusnya dengan sangat lambat dan selama yang engkau inginkan. Jangan terburu-buru. Kemudian ambillah korek api, bersujudlah menghormati korek apinya. Ini adalah dewa besar, dewa! Api adalah Tuhan, jadi mengapa tidak korek apinya?

Kemudian mulailah merokok dengan sangat lambat, seperti VIPASSANA (meditasi pernafasan buddhis). Jangan melakukannya seperti Pranayama (teknik pernafasan yoga) – cepat dan mendalam – tapi sangat lambat. Buddha mengatakan: Bernapaslah secara alami. Jadi engkau merokok secara alami: sangat lambat, tidak terburu-buru. Jika itu adalah dosa engkau akan terburu-buru. Jika itu adalah dosa engkau ingin menyelesaikannya secepat mungkin. Jika itu adalah dosa engkau tidak ingin melihatnya.

Engkau terus membaca koran dan engkau terus merokok. Siapa yang ingin melihat dosa? Tapi itu bukan dosa, sehingga awasilah – awasilah setiap tindakanmu. Bagilah tindakanmu menjadi bagian-bagian kecil sehingga engkau dapat bergerak sangat lambat. Dan engkau akan terkejut: dengan menyaksikan merokokmu, perlahan-lahan merokokmu akan menjadi semakin berkurang.

Dan satu hari tiba-tiba ... ia berhenti. Engkau belum membuat upaya apapun untuk berhenti; itu telah berhenti dengan sendirinya, karena dengan menjadi sadar akan pola yang mati, rutinitas, kebiasaan otomatis, engkau telah menciptakan, engkau telah melepaskan sebuah energi baru kesadaran dalammu. Hanya energi itu yang dapat membantumu; tidak ada yang lain yang bisa membantu.

Dan itu tidak hanya dengan merokok, demikian pula dengan segala sesuatu dalam hidup: jangan berusaha terlalu keras untuk mengubah dirimu. Itu akan meninggalkan bekas luka. Bahkan jika engkau berubah, perubahanmu akan tetap dangkal. Dan engkau akan menemukan penggantinya di tempat lain; engkau akan HARUS menemukan penggantinya, jika tidak engkau akan merasa kosong.

Dan ketika sesuatu berhenti dengan sendirinya karena engkau telah diam-diam menyadari kebodohan itu, tidak ada upaya yang diperlukan, ketika kebiasaan itu hanya jatuh, seperti daun mati jatuh dari pohon, ia tidak meninggalkan bekas luka di belakang dan ia tidak meninggalkan ego di belakang.

OSHO – Ah This! Chpt 6